



# Bewegt mit Humor durch's Alter

im Mehrgenerationenhaus St. Matthias, St.-Veit-Str. 14, 56727 Mayen  
**Dienstag, 8. April | Dienstag, 13. Mai | Dienstag, 10. Juni**  
**jeweils von 15:30 - 17:00 Uhr**

Freuen Sie sich auf vielseitige Bewegungsübungen für Körper und Geist. Durch die Kombination von Bewegung und Gedächtnistraining werden wichtige Alltagskompetenzen gezielt gefördert. Die Geselligkeit und der Spaß während den Übungen sind dabei genauso wichtig, wie die körperliche Betätigung im Rahmen der eigenen, gesundheitlichen Möglichkeiten. Die Teilnahme an den Übungen ist auch im Sitzen möglich! Teilnahme auf eigene Verantwortung und nur nach Anmeldung.

Nach den gemeinsamen Übungen lassen wir den Nachmittag bei Kaffee und einem Schwätzchen ausklingen – die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung bei:

**Susanne Breitbach**

Caritas-Mehrgenerationenhaus

Tel. 02651 – 98 69-183

[breitbach-s@caritas-rma.de](mailto:breitbach-s@caritas-rma.de)



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander – Füreinander*  
Mayen



HAUS  
DER FAMILIE  
Rheinland-Pfalz

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Mayenzeit  
*leben und erleben*



Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.

Bewegung im öffentlichen Raum für Alt und Jung  
**DIEBEWEGUNG.DE**



JUNGER LANDKREIS  
MIT TRADITION